

Telepsicologia: um alcance mundial

A definição de **Telepsicologia** consiste na prestação de serviços psicológicos usando as tecnologias de informação e comunicação, que pode ser por meio de áudio ou videoconferências.

A implementação das inovações tecnológicas para o **benefício da saúde mental** está em constante crescimento nas últimas décadas, ainda mais com as estatísticas de depressão/ansiedade na nossa sociedade.

Mas você sabe qual é o principal objetivo da telepsicologia?

Seu principal objetivo é superar as barreiras geográficas e otimizar o tempo para um acesso igualitário e intervenção precoce, evitando desfechos graves como o suicídio.

Então, diante tanta importância, neste artigo vamos explorar a importância da ampliação do cuidado com a saúde mental. Continue a leitura e compartilhe esse artigo com os amigos.

Telehealth ou Telessaúde

A [Telehealth ou Telessaúde](#) consiste na utilização de tecnologias de informação e comunicação que auxiliam no atendimento clínico de profissionais da saúde, realizados à distância.

Além disso, facilita a educação continuada em saúde e ações de promoção para melhor qualidade de vida.

A partir disso, inserido nesse campo, existe a Telepsicologia. Portanto, a interação entre esses dois sistemas: Tecnologia e a Psicologia, possibilitam uma gama de serviços para o oferecimento de intervenções psicológicas.

Dessa forma, a resolução 011/2012, regulamenta essas práticas e **serviços psicológicos via online no Brasil**.

O que é Telepsicologia?

A Telepsicologia é uma área da Telessaúde que emprega uma variedade de tecnologias de

comunicação para os atendimentos psicológicos. Esses atendimentos podem ser de forma assíncrona ou em tempo real.

Sob esse ponto de vista, as tecnologias mais usadas são: telefone, dispositivos móveis, e-mail, chat, mensagens de texto, internet, sites de autoajuda, blogs, websites e videoconferência interativa.

Benefícios da Telepsicologia

Inegavelmente que a psicoterapia por meio de videoconferência proporciona amplo acesso entre os pacientes e os profissionais com alto nível de conhecimento, ultrapassando as barreiras geográficas.

Essa solução resolve um importante problema de déficit de profissionais especializados. De acordo com a literatura, há uma lacuna entre demanda e a oferta de assistência em saúde mental de 30-80% no mundo. Enquanto que no Brasil as estimativas desse déficit é de 40- 60%.

Além disso, os pacientes que podem ser beneficiados pela Telepsicologia são os que possuem algum tipo de inibição frente a psicoterapia tradicional, transtornos de ansiedade, fobia social e agorafobia.

Outras vantagens da Telepsicologia:

- Favorece a escolha entre as diversas modalidades terapêuticas, localização e comunicação com o terapeuta de sua preferência;
- Facilita o agendamento de atendimentos psicológicos mediados por novas tecnologias;

- Acesso igualitário à assistência e apoio do profissional;
- Detecção precoce dos casos de ansiedade e depressão;
- Aproxima os profissionais da APS e especialistas, proporcionando educação médica continuada;
- Consiste em um espaço para a escuta do próximo;
- Reduz investigações desnecessárias e tratamentos equivocados;
- Aumenta a consciência da população sobre a importância do tema e o processo de recuperação;
- Reduz o estigma relacionado aos transtornos mentais;
- Proporciona o telemonitoramento da saúde mental da comunidade.

Democratização da assistência em psicologia

Segundo a literatura, há um déficit de cerca de 30-80% entre a demanda e oferta do serviço em saúde mental no mundo. No Brasil essa estimativa chega a 40-60%. A OMS preconiza que o foco do atendimento em saúde mental seja no nível de Atenção Primária à saúde (APS).

No entanto, geralmente não há médicos especializados e com alta demanda desses serviços. Sendo assim, os **transtornos mentais** passam a ser negligenciados. Logo, o diagnóstico e tratamento demoram, o que pode gerar implicações negativas e fatais.

Em São Paulo, as estimativas dessa lacuna chegam a 58% para o diagnóstico de psicoses não afetivas, 49% para depressão maior, 43,8% para distímia, 46% para transtorno bipolar, 41% para ansiedade, 47,8% para transtorno do pânico e 53,3% para transtornos por abuso ou dependência de álcool/ drogas.

Diante disso, a telemedicina surge a fim de ampliar a assistência em saúde mental, proporcionar [educação continuada em saúde](#) para aperfeiçoar o diagnóstico, proceder e tratar perante os casos de transtornos depressivos ou de ansiedade.

Sem dúvidas, esse cenário precisa ser modificado. A democratização do atendimento psicológico precisa ser preconizada, contribuindo para uma sociedade mais justa e com melhor qualidade de vida.

Controle dos transtornos depressivos e ansiedade em pacientes oncológicos

O diagnóstico de câncer é sempre um choque, tanto para o paciente quanto familiares que enfrentarão juntos a doença. Altera o modo de viver, pensar e muitos percebem a morte como algo que se aproxima no decorrer do tratamento.

Os transtornos de ansiedade e depressão são agrupados nos Transtornos Mentais Comuns (ou não psicóticos) e possuem alta prevalência na população brasileira, principalmente em idosos e mulheres.

A ansiedade é uma resposta do organismo frente a situações que não sabemos o que pode acontecer e podem ameaçar nossa trajetória. Já a depressão é um sentimento de tristeza, acompanhado de sintomas afetivos, ideativos, cognitivos e até psicóticos.

A prevalência desses transtornos nos pacientes oncológicos é maior, quando comparado a população geral.

Frequentemente, a saúde mental desses pacientes são vistas como comuns diante o tratamento agressivo da doença. Muitas não são diagnosticadas e muito menos tratadas.

No entanto, esse quadro de ansiedade e depressão afeta diretamente a adesão ao tratamento do câncer, influenciando na qualidade de vida e evolução da doença.

Por isso, a telepsicologia tem como proposta reduzir a ansiedade e proporcionar maior equilíbrio entre a saúde mental e física dos pacientes. Se torna, então, um espaço aberto para a escuta, conforto, confiança e criação de vínculos para um apoio nas horas mais difíceis da luta contra o câncer.

Democratização da assistência em psicologia

Segundo a literatura, há um déficit de cerca de 30-80% entre a demanda e oferta do serviço em saúde mental no mundo. No Brasil essa estimativa chega a 40-60%. A OMS preconiza que o foco do atendimento em saúde mental seja no nível de Atenção Primária à saúde (APS).

No entanto, geralmente não há médicos especializados e com alta demanda desses serviços. Sendo assim, os **transtornos mentais** passam a ser negligenciados. Logo, diagnóstico e tratamento demoram, o que pode gerar implicações negativas e fatais.

Em São Paulo, as estimativas dessa lacuna chegam a 58% para o diagnóstico de psicoses não afetivas, 49% para depressão maior, 43,8% para distímia, 46% para transtorno bipolar, 41% para ansiedade, 47,8% para transtorno do pânico e 53,3% para transtornos por abuso ou dependência de álcool/ drogas.

Diante disso, a telemedicina surge a fim de ampliar a assistência em saúde mental, proporcionar [educação continuada em saúde](#) para aperfeiçoar o diagnóstico, proceder e tratar perante os casos de transtornos depressivos ou de ansiedade.

Esse cenário precisa ser modificado. A democratização do atendimento psicológico precisa ser preconizada, contribuindo para uma sociedade mais justa e com melhor qualidade de vida.

Terapia cognitiva comportamental (TCC)

Das **intervenções pela Internet**, a mais usada é a Terapia cognitiva comportamental. Essa terapia é uma abordagem difundida internacionalmente, com diversos resultados positivos em transtornos psiquiátricos e condições psicológicas.

Os princípios desta terapia são baseados em: colaboração ativa, orientação para metas, focalização em problemas, tempo limitado e sessão estruturada.

Efetividade da TCC em diversos problemas psicológicos

Nesse sentido, os transtornos mais beneficiados pela TCC, são:

- Depressão;
- Transtorno do Pânico;
- Ansiedade social;
- Transtorno de Ansiedade Generalizada;
- Transtorno de estresse pós traumático;
- Transtornos alimentares.

A TCC para o Transtorno Obsessivo Compulsivo

Assim sendo, o TOC possui 2 sintomas cardinais: a presença de pensamentos obsessivos e intrusivos; e o comportamento repetitivo chamado de compulsivo/ rituais. Desta maneira, a TCC tem como objetivo reduzir esses sintomas e melhorar a qualidade de vida desses pacientes.

Com efeito, a medida que o paciente participa da terapia, ele compreende o transtorno e o seu sofrimento, passa a flexibilizar suas crenças e aprende a lidar melhor com as frustrações e situações diárias.

Para isso, a psicoterapia para o TOC é realizada da seguinte forma: psicoeducação do paciente, diferenciação entre as estimativas e obsessões, reestruturação cognitiva, produção de explicações para as obsessões, exposição comportamental e prevenção das respostas/ compulsões.

Psicoterapia Breve Operacionalizada Online

Outra modalidade da Telepsicologia é a **Psicoterapia Breve Operacionalizada Online**. Essa terapia é realizada por videoconferência, em tempo real, onde o terapeuta e o paciente estão geograficamente distantes.

A PBO Online tem como princípios: ser realizada na posição face a face, ter tempo pré- determinado, ser individual ou se necessário pode incluir algum membro da família, estimular pensamentos positivos e construção de possibilidades para as situações diárias, auxiliar o paciente a compreender e interpretar as razões inconscientes de seu comportamento, baseados nas teorias psicanalíticas.

Soluções de telepsicologia da Conexa Saúde

Com as **soluções de telepsicologia da Conexa Saúde**, o contratante pode oferecer um serviço de

telepsicologia para pacientes e/ou colaboradores visando cuidar da saúde mental, garantindo produtividade e diminuindo o absenteísmo.

Entre em [contato](#) conosco para conhecer mais sobre a Telepsicologia e suas ferramentas!

Se você gostou desse conteúdo, não deixe de compartilhá-lo em suas [redes sociais](#)!